

陸トレ!!!

スイマー体づくり教室



みやぎコーチ

あおいコーチ

～内容～

- ストレッチ 柔軟で体の可動域を広げよう
- 体幹トレーニング
(音楽に合わせてたり、リレー形式でしりとりなど)
- サーキットトレーニング(腕立て、腹筋、チューブ使用)
- マットの上でバタ足チャレンジ(キック力・足腰の強化)
- 水泳のクイズ大会(+α)

【開催日程】 11/30(日) 15:00-16:00

【場所】 コトニア赤羽

【対象】 ジュニアスイミングスクール生
(小学3年生～)

【料金】 880円(税込)

【定員】 15名

【申し込み開始】
11/9(日)15:00～11/26(水)19:00まで

【申し込み方法】
WEBアカウントまたはアプリの「キッズイベント」より

【お支払い】 WEBで決済

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル
※更衣スペースのご用意がございませんので、
あらかじめ動きやすい服装でご来館ください